

Calcio (mg por cada 100 g)	
Consumo diario recomendado Calcio 1000/1500 mg	
OREGANO SECO	1576,0
LECHE EN POLVO DESNATADA	1280,0
CANELA	1228,0
QUESO PARMESANO	1178,0
QUESO TORTA DEL CASAR	1153,0
LECHE EN POLVO SEMIDESNATADA	1050,0
LECHE EN POLVO ENTERA	1047,0
QUESO EMMENTAL	1029,0
SEMILLAS DE SESAMO	975,0
QUESO GRUYERE	881,0
QUESO MANCHEGO CURADO	848,0
LAUREL	834,0
QUESO GOUDA	820,0
QUESO MANCHEGO SEMICURADO	765,0
QUESO IDIAZABAL	757,0
QUESO CHEDDAR	752,0
QUESO DE BOLA	678,0
QUESO ROQUEFORT	662,0
BATIDO HIPOCALÓRICO	657,0
QUESO EN LONCHAS	647,0
QUESO MOZZARELLA	632,0
LECHE DE CONTINUACION (POLVO)	630,0
ALGA AGAR DESECADA	625,0
QUESO GORGONZOLA	612,0
QUESO TETILLA	597,0
PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO)	590,0
QUESO TIPO MANCHEGO EN ACEITE	579,0
CACAO EN POLVO BAJO EN CALORIAS	576,0
QUESO CAMEMBERT	570,0
QUESO GALLEGO	560,0
QUESO DE ARZUA	559,0
QUESO AZUL	526,0
PAPILLA DE CEREALES, FRUTAS Y YOGUR CON LECHE (POLVO)	495,0
BARRITA HIPOCALÓRICA	474,0
QUESO MANCHEGO FRESCO	470,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ, AVENA Y TRIGO, DORADOS CON MIEL	453,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y CHOCOLATE	453,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ AZUCARADOS	453,0
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	453,0
PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO)	441,0
PIMIENTA NEGRA	430,0
QUESO BRIE	400,0
LECHE DE INICIO (POLVO)	390,0
QUESO DE CABRALES	358,0
SARDINA CON SALSA DE TOMATE	344,0
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	340,0
GALLETA INTEGRAL	333,0
LECHE CONDENSADA DESNATADA CON AZUCAR	330,0
CREMA HIPOCALÓRICA	322,0
CAFE CAPUCCINO EN POLVO SOLUBLE	317,0
SARDINA EN ACEITE	314,0
SARDINILLA EN ACEITE	314,0

Calcio (mg por cada 100 g)	
TE	302,0
PAPILLA DE CEREALES Y FRUTAS (POLVO)	295,0
LECHE CONDENSADA AZUCARADA	290,0
LECHE EVAPORADA ENTERA	290,0
QUESO EN PORCIONES DESCREMADO	290,0
FORTIMEL	280,0
QUESO EN PORCIONES	276,0
CAVIAR	275,0
ANCHOA EN ACEITE	273,0
PIMIENTA BLANCA	270,0
CHOCOLATE BLANCO	270,0
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS CON MIEL	267,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y CHOCOLATE	267,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y MIEL	267,0
ALMENDRA CON CASCARA	252,0
ALMENDRA SIN CASCARA	252,0
SUCEDANEO DE CAFE SOLUBLE	250,0
ALMENDRA FRITA SALADA SIN CASCARA	250,0
CHOCOLATE CON LECHE	247,0
MENTA FRESCA	243,0
LECHE CONCENTRADA	242,0
NACHOS CON QUESO	241,0
ALMENDRA TOSTADA SIN CASCARA	240,0
SALSA ROQUEFORT	234,0
AVELLANA CON CASCARA	226,0
AVELLANA SIN CASCARA	226,0
COL RIZADA	212,0
PAN DE PERRITO	211,0
PAN TIPO HAMBURGUESA	211,0
SOJA	201,0
CHOCOLATE CON LECHE Y ALMENDRA	195,0
HARINA DE SOJA	195,0
HIGO SECO	193,0
QUESO DE BURGOS	191,0
QUESO DE CABRA CURADO	190,0
NUEZ MOSCADA	184,0
LECHE DE OVEJA	183,0
ESPINACA CONGELADA	181,0
BERRO	180,0
PIMENTON	180,0
PEREJIL	179,0
CUAJADA	178,0
ALGA KELP CRUDA	168,0
TURRON DE JIJONA	166,0
LECHE FERMENTADA TIPO BIO DESNATADO NATURAL	164,0
SALSA DE QUESO	160,0
LECHE SEMIDESNATADA CON CALCIO	160,0
CAFE DESCAFEINADO EN POLVO SOLUBLE	160,0
CAFE EN POLVO SOLUBLE	160,0
CANELONES DE CARNE CONGELADOS	154,0
YOGUR GRIEGO	150,0
ALGA WAKAME CRUDA	150,0
NATILLAS DE CHOCOLATE	150,0
YOGUR DESNATADO DE SABORES	150,0
QUESO DE CABRA TIERNO	150,0
YOGUR DESNATADO NATURAL AZUCAR	149,0

Calcio (mg por cada 100 g)	
GLUCEMA SR	147,0
GANCHITOS	147,0
ENSURE FIBRA	146,0
ESPINACA EN CONSERVA	146,0
CAFE EN GRANO	146,0
LECHE FERMENTADA TIPO BIO CON FRUTAS	145,0
CALAMAR	144,0
PULPO	144,0
JUDIA PINTA	143,0
GARBANZO	143,0
YOGUR NATURAL ENTERO	142,0
ALMEJA EN CONSERVA	142,0
BERBERECHO EN CONSERVA	142,0
CHOCOLATE EN POLVO A LA TAZA	141,0
LECHE FERMENTADA TIPO BIO DESNATADO CON FRUTAS	141,0
CACAO EN POLVO AZUCARADO	141,0
LECHE FERMENTADA TIPO BIO NATURAL	141,0
YOGUR DESNATADO NATURAL	140,0
HELADO CREMOSO	140,0
YEMA DE HUEVO	140,0
PISTACHO	136,0
PISTACHO TOSTADO SALADO	135,0
YOGUR ENTERO NATURAL AZUCARADO	131,0
SALSA BECHAMEL	130,0
NATILLAS	130,0
CREMA DE CHOCOLATE	130,0
LUBINA	130,0
CREMA DE CACAO Y AVELLANAS	130,0
OSTRA	130,0
MERITENE DIABETICO	127,0
LECHE DE CABRA	127,0
TURRON DE ALICANTE	127,0
LECHE DE VACA SEMIDESNATADA	125,0
LECHE DE VACA ENTERA	124,0
ALBONDIGAS EN CONSERVA	124,0
COPA DE CHOCOLATE Y NATA	122,0
BOMBON	121,0
LECHE DE VACA DESNATADA	121,0
YOGUR ENTERO DE SABORES	121,0
QUESO TIPO PETIT NATURAL AZUCARADO	120,0
ALGA ESPIRULINA DESECADA	120,0
BEBIDA TIPO DANA	120,0
PAN BLANCO TOSTADO SIN SAL	119,0
PIZZA MARGARITA CONGELADA	118,0
FABADA EN CONSERVA	118,0
GALLETA TIPO MARIA	118,0
ESPINACA	117,0
CALLOS A LA MADRILENA (LATA)	117,0
MERITENE FIBRA	115,0
YOGUR LIQUIDO NATURAL AZUCARADO	115,0
GAMBA ROJA	115,0
LANGOSTINO	115,0
COLINES	114,0
PAN BLANCO TOSTADO	114,0
ESPINACAS A LA CREMA CONGELADAS	113,0

Calcio (mg por cada 100 g)	
JUDIA BLANCA	113,0
YOGUR DESNATADO CON FRUTA	112,0
AZAFRAN	111,0
BATIDO DE CACAO	111,0
LECHE FERMENTADA CON LACTOBACILLUS CASEI	110,0
QUESO TIPO PETIT DE SABORES	110,0
BATIDO DE FRESA	110,0
BATIDO DE VAINILLA	110,0
YOGUR LIQUIDO CON PULPA DE FRUTA	110,0
YOGUR ENTERO CON FRUTA	109,0
ARROZ CON LECHE	109,0
TRUCHA	108,0
YOGUR LIQUIDO DE SABORES	107,0
BARRITA DE CHOCOLATE CON GALLETA	106,0
LECHE FERMENTADA CON LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS	105,0
ACELGA	105,0
CROQUETA DE MARISCO CONGELADA	103,0
QUESO DE CABRA SEMICURADO	102,0
NATA LIQUIDA PARA COCINAR	101,0
CROQUETA DE BACALAO CONGELADA	101,0
HABA SECA	100,0
BATIDO FERMENTADO DE SOJA	100,0
CIGALA	100,0